



Consejos prácticos para la recuperación de trastornos depresivos para adultos

Desarrollado en colaboración con proveedores de NBHP y la Comisión consultiva del consumidor y asuntos familiares

1. **Participe en su tratamiento.** Usted es el experto sobre sí mismo. Tome una parte activa en el establecimiento de sus metas personales y su plan de tratamiento. Su tratamiento se debe basar en sus necesidades y metas.
2. **Tome en serio las ideas de suicidio.** Hable abiertamente con su clínico, con la persona que le prepara recetas, o con una enfermera acerca de cualquier pensamiento o idea de suicidio que tenga. Si sea necesario, consiga ayuda inmediatamente llamando al 911, o yéndose a la sala de urgencias en el hospital más cercano. Cree un plan para su seguridad con su terapeuta.
3. **Haga preguntas.** Pídale a su clínico o a la persona que le prepara recetas que explique su diagnóstico, alternativas para el tratamiento, y sus recomendaciones. Si no entiende algo, pregúnteselo de nuevo o pídale a un amigo o a un familiar que lo acompañe a una sesión. Apunte sus preguntas en una hoja de antemano y llévelas a la sesión. Asegúrese de hablar con su médico principal sobre sus síntomas y medicamentos.
4. **Sea consciente de los síntomas iniciales.** Los síntomas de la depresión pueden volver a aparecer. Hay veces que su depresión puede hacerle sentir emociones de enojo o de irritabilidad en vez de tristeza. Busque tratamiento lo antes posible. Pregúntele a su clínico sobre el desarrollo de un Plan para la recuperación o un Plan para la crisis, y compártalos con su familia y sus amigos.
5. **Cultive relaciones que lo apoyan** con familiares, amigos y grupos de apoyo mutuo de iguales. Pídale información a su clínico o a la Oficina de servicio al miembro y asuntos familiares sobre los grupos de apoyo mutuo de iguales que hay en la comunidad. Limite el tiempo que usted pasa a solas. Mantenga sus actividades sociales, aunque no tenga ganas de hacerlo en el momento.
6. **Cuídese a sí mismo.** Establezca un estilo de vida saludable. Haga el esfuerzo para aprovechar de la luz del sol por unos minutos cada día, especialmente en el otoño e invierno. La actividad física puede mejorar su estado de ánimo. Establezca una rutina de hacer ejercicio y de comer una dieta saludable y bien equilibrada. Haga un esfuerzo para hacer unas actividades que a usted le gusta hacer con otras personas. Acuérdesse que las bebidas alcohólicas y las drogas ilegales pueden aumentar la gravedad de los síntomas depresivos. Si toma el alcohol, tómelo solamente con moderación. Trate de dormir 8 horas cada noche.
7. **Mantenga sus citas.** Esto es su tiempo así que lo use de manera eficaz. Si usted toma

medicamento antidepresivo, tómelo regularmente aunque se sienta mejor. Llame a la persona que le prepara las recetas si tiene cualquier pregunta o si sufre de efectos secundarios incómodos. Pregunte por medicamentos que quizás tengan menos efectos secundarios. Sea abierto con su terapeuta y dispóngase a pensar en nuevas perspectivas.

8. **Practique las habilidades que aprende.** Con frecuencia, la terapia para la depresión tiene que ver con el aprender nuevas maneras de pensar en los eventos y experiencias de su vida. Cumpla las tareas que le dan. Le sirve la práctica cuando uno aprende estas habilidades nuevas. No se critique demasiado y ponga en duda los pensamientos negativos.
9. **Trate de tener esperanza.** Acuértese que no está solo. La gente deprimida puede recuperarse y disfrutar de una vida llena y fructífera, y sí lo han hecho. Desarrolle una habilidad o un pasatiempo. Haga un esfuerzo para hacer unas actividades que a usted le gusta hacer con otras personas.
10. **Aprenda cómo la gente se recupera de la depresión.** Pida materiales por escrito, lea información de la biblioteca. Comience con tres sitios de Internet que son el Instituto nacional para la salud mental (National Institute of Mental Health 1.800.421.4211 o www.nimh.nih.gov), el sitio de FBHPartners: www.fbhpartners.com, y www.achievesolutions.net.